

小蘋果托嬰中心 115 年 3 月份餐點表

餐別		20 月齡 早點心	13-36 月齡中午餐	7-13 月齡點心 13-36 月齡下午茶
2	一	星期一 馬鈴薯泥	蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
3	二		高麗菜肉絲燒醬拌飯	小黃瓜雞肉粥
4	三		高麗菜蝦仁蛋湯麵	豌豆肉末粥
5	四		香菇大白菜肉燥拌飯	蘿蔔肉末粥
6	五		瓠瓜雞柳蛋湯麵	馬鈴薯雞肉粥
9	一	星期二 蘿蔔糕	番茄虱目魚柳湯麵	菇菇雞茸粥
10	二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	櫛瓜雞肉粥
11	三		鮮蔬豆腐滑蛋肉絲湯麵	花椰菜魷魚粥
12	四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	蒲瓜肉末粥
13	五	星期三	小黃瓜雞絲蛋湯麵	青木瓜雞肉粥
16	一	糯米肉糰	鯖魚番茄豆腐烏龍麵	波菜魷魚粥
17	二		高麗菜豬肉蛋湯餃	紫茄魷魚粥
18	三		絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	秋葵雞肉粥
19	四	星期四	櫛瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	青椒雞肉粥
20	五	饅頭/	昆布小魚干肉絲烏龍麵	西洋芹肉末粥
23	一	銀絲卷	大白菜肉羹蛋湯麵	莧菜魷魚粥
24	二		青椒甜椒肉絲燉飯	絲瓜雞肉粥
25	三		蘿蔔味增豬肉烏龍麵	瓠瓜肉末粥
26	四	星期五	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	蕃茄雞肉粥
27	五	蒸地瓜	波菜海帶芽雞肉湯麵	苦瓜魷魚粥
30	一		柴魚肉絲鍋燒烏龍麵	高麗菜魷魚粥
31	二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	金瓜雞肉粥

****附上本月餐點回饋單請交回學校，謝謝您的配合填寫****

小蘋果托嬰中心 115 年三月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：115 年3月_____日

- ★ 依據本月餐點，為避免誘發孩子過敏狀況，如有之食材，請務必通知老師。□無□有，名稱：_____
 - ★ 每日早點心時間提供當季水果，並依孩子的發展製作，登記於聯絡本。
 - ★ 依據食品安全衛生管理法第 25 條第 2 項規定辦理，本中心提供各項豬肉及豬肉可食部位原料產地均為國產豬。不使用進口蛋液，均為國產雞蛋，以保障全體嬰幼兒飲食安全，請家長放心！
- 對於提供之餐點，如有需改善之處，填寫您的寶貴意見或至學校官網匿名傳遞亦可，感謝家長的建議~

寶寶何時開始喝水呢？

6 個月以下嬰兒若純母乳或配方奶哺餵，通常無需額外喝水，因奶水含水量已足夠。而寶寶開始接觸副食品的時候，就可以開始喝水囉！學習水杯可以依照寶寶月齡做挑選，除了品牌、外觀好清潔，有耗材可替換之外，更要注意瓶身的材質，給寶寶使用的水杯必須不含 BPA、PVC 聚氯乙烯，因為要進行高溫消毒，特別要注意耐熱與抗腐蝕的安全標章。選擇適合寶寶月齡發展階層的水杯工具，可以：1.增進口腔動作控制 2.增加自我進食的獨立性 3.減少學習上的挫折感、負面經驗 4.減少對喝水的排斥。所以，選對工具真的很重要的呢！1 歲以上的寶寶原則上可以每天喝體重 x100cc 的水就足夠，但別忘了日常飲食中也有很多水分，不用太拘泥在一天一定要喝到多少水，重點是讓寶寶培養喝水的好習慣，太逼著他們喝水反而可能讓寶寶討厭喝水。

